

## Inleiding

Gefeliciteerd! Je hebt dit boek opengeslagen. Dat betekent dat je weet wat je wilt in het leven. Je bent iemand die krachtig is, zijn sterktes en zwaktes kent en die zich niet uit het veld laat slaan door negatieve omstandigheden. Of niet? Twijfel je stiekem wel eens of je het allemaal wel zo goed weet en of je het goed doet?

Je vermoedt in elk geval dat je zo iemand zou kunnen worden. Je voelt ergens dat het in je aanwezig is, maar op de een of andere manier komt het nog niet helemaal naar buiten. Misschien komt dat door een manier van leven die je je eigen hebt gemaakt en die in dienst staat van het zorgen voor anderen. Misschien wil je het wel geloven, maar kom je dingen tegen in het dagelijks leven die het tegendeel bewijzen. Of je omringt je met mensen die je vertellen of laten voelen dat je de dingen fout doet. Of je hebt gewoon regelmatig van die dagen ertussen zitten dat het leven voelt als hard werken, en dat al die prachtige plaatjes op Instagram en Facebook, met die fantastische levens van anderen, gewoon heel ver van jouw dagelijkse realiteit afstaan. Soms zit je gewoon te ploeteren, zitten zaken tegen, gaan dingen fout, krijg je niet wat je wilt en voel je je onzeker.

Weet je wat ik zeg? Onzin! Iedereen heeft het in zich om geweldig en mooi te zijn. We zijn allemaal getalenteerd. En we zijn allemaal aantrekkelijk. Want wat betekent het nou eigenlijk om aantrekkelijk te zijn? Aantrekkelijk betekent dat je het in je hebt om iets te kunnen aantrekken. Trek je nu veel negativiteit aan? Of veel stress? Dan wordt het tijd dat we die magneet eens gaan omdraaien: we gaan de negatieve dingen afstoten en verzamelen in plaats daarvan meer positieve dingen in je leven! Hoe? Daar heb ik een zeven-stappen-methode voor ontwikkeld, die je stapje voor stapje dichterbij een goed zelfbeeld brengt. Want dat ideaalbeeld zit gewoon in jou. Daar ben ik van overtuigd.

Als psycholoog behandel ik voornamelijk mensen met een eetstoornis en mensen die vastgelopen zijn in het leven, om wat voor reden dan ook. Tijdens deze behandelingen merkte ik dat aan de basis van het verstoorde eetgedrag of het vastlopen in het leven vrijwel altijd een verstoord zelfbeeld ligt. Prachtige mensen krijg ik in mijn behandelkamer, maar stuk voor stuk zijn ze niet in staat om dat zelf te zien. Ze hebben een negatief zelfbeeld. En dan bedoel ik 'negatief' zoals bij de analoge fotografie: een negatief waarop al het licht donker lijkt en het donkere juist licht. We gaan aan de slag om dit beeld om te keren. Zo keert stukje bij beetje het licht terug.

In dit boek vertel ik verhalen van sommige cliënten, hier en daar zijn de omstandigheden wat aangepast en natuurlijk zijn de namen veranderd. Maar ik denk dat herkenning heel belangrijk is. Veel mensen met een verstoord zelfbeeld denken namelijk dat ze de enigen zijn die zich zo voelen, dat de rest wel zelfverzekerd is en gemakkelijk in zijn kracht gaat staan. Maar het is wetenschappelijk bewezen: de eerste stap om te beginnen aan een nieuw proces is weten dat je niet alleen bent, dat er eigenlijk heel veel mensen zijn net als jij.

De methode die ik gebruik bevat psychologische elementen uit verschillende therapieën zoals cognitieve gedragstherapie, schematherapie en *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Weet dat het een zelfhulpprogramma is en geen volledige therapie. In sommige gevallen is het misschien beter om je door een therapeut te laten ondersteunen. Je kunt ook een van mijn workshops volgen of lid worden van de gratis Facebookgroep *Prfct*. Een uitbreiding van de oefeningen die in dit boek staan, vind je ook op mijn site: [www.saskiageraerts.nl](http://www.saskiageraerts.nl).

Ik wens je heel veel plezier op deze reis op weg naar jezelf! Het wordt superleuk! Ik kijk ernaar uit dat we met steeds meer mensen zullen zijn die stralen.

Saskia.

# **DEEL 1:** **Je zelfbeeld**



## HOOFDSTUK I

# Wat Sinterklaas met jouw zelfbeeld te maken heeft

*Our biggest fear is not that we are inadequate.  
Our biggest fear is that we are powerful beyond measure.  
It is our light, not our darkness that most frightens us.  
We constantly ask ourselves: who am I to be gorgeous,  
brilliant, talented and fabulous?  
Actually – who are you NOT to be?  
Your playing small does not serve the world.  
There is nothing enlightened about shrinking so that other  
people won't feel insecure around you.  
You were born to manifest the glory that is within you.  
And as you let your own light shine, you unconsciously give  
other people permission to do the same.  
As you are liberated from your own fear, your presence  
automatically liberates others.*

MARIANNE WILLIAMSON

## Hoezo wil je eigenlijk perfect zijn? En waarom is dat trouwens nodig?

We leven in een maatschappij die de nadruk meer en meer lijkt te leggen op succes. We moeten een goede opleiding hebben, en daarna natuurlijk een fantastische baan. In die baan doen

we uiteraard precies waar we goed in zijn en dat geeft ons energie. Moeiteloos doen we er nog dingen naast: een gezin, vrijwilligerswerk in je woonomgeving, mantelzorgen of een opleiding of cursus. Vanzelfsprekend zien we er daarbij stralend uit. In de weinige resterende minuten die we hebben zijn we aan het sporten en investeren we in onze looks door middel van een beugel, peeling of andere cosmetische ingreep. En al die geweldige dingen posten we dan ook nog de hele dag door op Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn... We plaatsen natuurlijk alleen de momenten van onszelf waarop we succesvol, mooi en gelukkig zijn; 'schaduwkanten' laten we niet zien.

We zijn eigenlijk de hele dag bezig om een verkeerd beeld te creëren van onszelf en van anderen. Langzamerhand zijn we gaan geloven dat het perfecte plaatje dat we elkaar en anderen voorschotelen niet alleen de standaard is, maar ook de waarheid. En we verwachten van onszelf dat we ook zo perfect zijn. Dus leggen we de lat hoger en hoger, net zolang totdat hij bijna niet meer te halen is. Want als je wilt opvallen tussen al die perfectie, dan moet je het nóg beter doen. Gekkenwerk eigenlijk. Als onze onzekerheid dan toeslaat, bedenken we allerlei overlevingsstrategieën zoals jezelf groter voordoen dan je bent, of juist alles en iedereen vermijden. En dat leidt op zijn beurt weer tot een diep gevoel van ongelukkig zijn...

### **Hoe ontstaat een zelfbeeld nou precies?**

Ons gedrag versmalt zich dus gedurende de jaren. We vertonen alleen nog maar gedrag waarvan we weten dat we het beheersen, om op die manier niet onder te doen voor anderen. Maar we maken onszelf ook weer niet te groot, want dat brengt ook weer een risico met zich mee. Aan de basis hiervan ligt de manier waarop we naar onszelf kijken. Hoe denken we over onszelf, wat geloven we dat waar is over ons?

Een zelfbeeld begin je te ontwikkelen zodra je een jaar of drie

à vier bent en doorhebt dat je een andere persoon bent dan je moeder. Je merkt dat er op je gereageerd wordt. Als je huilt, komt er (als het goed is) iemand naar je toe die je troost. En als je uitbundig bent, wordt er om je gelachen. Kortom: we bouwen ons zelfbeeld op uit interacties met andere mensen. Hoe wij als persoon zijn, meten we af aan de reacties van de mensen om ons heen. Het is alsof zij ons een gedragsspiegel voorhouden. Als je iets goed doet krijg je een compliment, en als je iets verkeerd doet krijg je dat ook te horen. Door deze interactie leren we op waarde te schatten wie we zijn en waar we goed in zijn.

Nu komt het helaas ook voor dat we verkeerde feedback krijgen; verkeerd in die zin dat we reacties krijgen op ons gedrag die eigenlijk helemaal niet passend zijn. Het is bijvoorbeeld thuis gezelliger als jij een goed resultaat hebt gehaald op school. Of je krijgt geen aandacht en complimenten van je ouders terwijl je heel trots bent op een prestatie die je hebt geleverd, omdat je ouders te druk zijn met werken, omdat ze ziek zijn of op een andere manier afwezig. Of je krijgt vaak te horen dat je lastig bent, of onhandig, of mollig. Op den duur ga je dat ook geloven, al is het maar omdat die dingen je dan meer en meer opvallen, of omdat je er meer over gaat piekeren.

## Fietsen

Nu hebben we gelukkig niet van alles een vertekend beeld gekregen. Er zijn ook dingen waar je een accuraat beeld van hebt. Denk bijvoorbeeld eens aan hoe jij fietst. Goed? Matig? Slecht? De kans is in elk geval groot dat je kunt fietsen. In het begin kon je er nog niets van. Je had een verlangen ontwikkeld om het te kunnen, want je zag het andere mensen doen. Werd je boos op die anderen die het wel konden? Werd je boos op jezelf omdat jij het niet kon? Ik vermoed geen van beide. Je wilde het gewoon heel graag kunnen en je zette je in om het te leren, zonder oordeel, en dus ging je op weg. Je riep de hulp in van deskundigen (ouders, oudere broer/zus of vriendjes en vriendinnetjes). Zij legden uit

hoe het moest en met bloed, zweet en tranen maakte je je een vaardigheid eigen die je eerst nog niet had. Eerst nog met zijwieltjes, maar gaandeweg zonder. Eerst nog met papa of mama, die de bagagedrager vasthield, maar opeens... fietste je zomaar weg! En elke keer dat je wankelde of viel, werd je aangemoedigd: 'Goed zo, goed gedaan, nog een keer proberen!' Was dat realistisch? Nee, waarschijnlijk niet, want je was juist gevallen. Maar de potentie die ze in je zagen maakte dat ook jij geloofde dat je het zou kunnen. En hup, je probeerde het nóg een keer, met als resultaat... je kunt fietsen! En ben je tevreden over die vaardigheid? Je keek dus op een optimistische manier naar je vaardigheden. In plaats van te kijken naar wat je niet kon, en je daardoor te laten weerhouden, keek je naar welke mogelijkheden je in je had, en daardoor zette je door en leerde je fietsen. Je hebt waarschijnlijk nooit gedacht: ah joh, niets voor mij, dat fietsen, leer ik toch nooit. Ik hang mijn fiets aan de wilgen. Doordat je die gedachte gewoon nooit had, heb je leren fietsen.

In mijn praktijk werk ik vaak met mensen die onzeker zijn over zichzelf. De meesten van ons weten niet dat er misschien wel iets niet klopt aan de manier waarop ze naar zichzelf kijken. Er komt nooit iemand langs die bij de kennismaking zegt: 'Ik heb problemen met mijn zelfbeeld.' Ze komen omdat ze vastlopen in het leven, of omdat het maar niet lukt om datgene eruit te krijgen wat ze graag zouden willen. Ze hopen op iets meer, maar weten niet hoe ze het moeten aanpakken, omdat ze niet doorhebben dat de manier waarop ze naar zichzelf kijken niet klopt. En als je niet goed weet wat het probleem is, dan kom je natuurlijk ook niet tot een oplossing.

Best wel vaak geven cliënten aan dat ze op de lagere school zijn gepest. En dat is natuurlijk niet toevallig. Veel van ons overkomt dat, omdat we allemaal op de lagere school sociaal nog heel onhandig zijn. Onze sociale spieren leren we pas te trainen door interactie met elkaar. Je kunt het vergelijken met leren lo-